

Inhalt

Warenkunde	7	Suppen, Pasta & Co.	43
Vorräte – das können Sie immer zu Hause haben	8	Currycremesuppe mit Babyspinat	44
Einfach und schnell einkaufen nach Feierabend	10	Tomatensuppe mit Kokosmilch	47
Das spart viel Zeit beim Kochen	12	Kokossuppe mit Mangold und Austernpilzen	48
Rezepte	15	Batatensuppe mit Orangen-Pistazien-Gremolata	51
Salate & Sandwiches	17	Schinkennudeln mit Zitrone und Erbsen	52
Urkarottensalat mit Spargel und Haselnüssen	18	Bandnudeln mit Tomaten-Kapern-Sauce	55
Blattsalat mit Schinken und Kräutercroûtons	21	Tomaten-Pasta mit Fenchel und Pinienkernen	56
Linsensalat mit Aprikosen	22	Spaghetti mit grünem Spargel und Brokkoli	58
Couscoussalat mit Kirschtomaten und Paprika	25	Kurkuma-Gnocchi mit Mandel-Zucchini	61
Thai-Salat mit Kohlrabi und Erdnüssen	26	Kokoslinsen mit Tomaten-Koriander-Joghurt	62
Glasnudelsalat mit Zitronengras-Hackbällchen	29	Aus der Pfanne	65
Hähnchensalat mit Ananas und Staudensellerie	30	Sellerie-Rösti mit Räucherlachs	67
Rotkohlsalat mit Trauben und Entenbrust	33	Sesam-Auberginen mit Kreuzkümmeljoghurt	68
Romanasalat mit Tintenfischringen	34	Blumenkohl mit Curry-Kartoffelstampf	71
Rote-Bete-Salat mit Grapefruit	37	Pfannkuchen mit Karotten, Zucchini und Nüssen	72
Ölsardinenbrot mit Fenchel-Orangen-Salat	38	Ricottaküchlein mit Parmesan und Tomatensauce	75
Schinken-Ciabatta mit Avocado-Tomaten-Salat	41		

Zanderfilet mit Zitronen-Basilikum-Butter	76	Blätterteighappen mit Tomate und Ziegenkäse	105
Hähnchenfilet mit Tomatenbulgur	79	Thunfisch-Pizza mit Paprikaschoten	106
Geschnetzeltes mit Karotten	80	Käse-Pizza mit Austernpilzen und Petersilienöl	109
Asia-Pfanne mit Schweinefleisch	83	Süßes	111
Kalbsschnitzel mit Haselnusspanade und Feldsalat	84	Quarkpuffer mit Zwetschgenkompott	112
Schweinesteak mit Knoblauch-Rosmarin-Kartoffeln ...	87	Milchreis mit Granatapfel und Nüssen	115
Aus dem Backofen	89	Apfelpfannkuchen mit Cranberrys	116
Blechkartoffeln mit Schafskäse-Gurken-Quark	90	Pancakes mit Heidelbeeren	119
Batate-Wedges mit Limetten-Mayonnaise	93	Arme Ritter mit Orange und Ingwer	120
Butternut mit Tomaten-Pinienkern-Schafskäse	94	Obstsalat mit Honig-Aprikosen-Quark	123
Zucchini-scheiben mit Chermoula	97	Register	124
Grilled toasts mit Käse, Schinken und Spiegelei	98	Impressum	128
Croque Monsieur	101		
Flammkuchen mit Pancetta und Frühlingszwiebeln ...	102		